

OBSAH

Úvod	6
Biologické aktivity magnézia	6
Potraviny obsahující magnézium	8
Referenční hodnoty příjmu magnézia v dietě	10
Magnéziový metabolismus	14
Příčiny nedostatku magnézia	20
1. omezení přísunu, zvýšené ztráty či zvýšená spotřeba	21
2. průvodní projev orgánových onemocnění	21
Klinické příznaky nedostatku magnézia	23
Cerebrální forma	24
Viscerální forma	24
Vaskulárně stenokardická forma	24
Muskulárně tetanická	25
Jak se vyvarovat nedostatku magnézia	25
Magnézium v souvislostech	27
Progesteron a magnézium	27
Magnézium a hypertenze	27
Magnézium a diabetes mellitus	27
Magnézium a kardiovaskulární onemocnění	29
Mohou vysoké dávky magnézia uškodit?	30
Význam magnézia v porodnictví a gynekologii	31
Těhotenství	31
Zvýšené riziko potratu při nedostatku magnézia (předčasný odtok vody plodové, inkompetence děložního hrdla)	32
Neuroprotektivní účinky magnézia	32
Tokolytická terapie	33
Placentární insuficience a fetální hypotrofie	33
Gestóza a preeklampsie	34
Výsledky metaanalýz studujících vliv hořčkové suplementace na hypotrofizaci plodu, preeklampsii a nízkou porodní hmotnost	34
Zvýšené riziko astmatu a ekzému u dětí	35
Gynekologie	35
Dysmenorhoické obtíže	35
Magnézium a osteoporóza	36
Terapie magnéziem v gynekologii a porodnictví	36
Terapie perorální	36
Intravenózní aplikace	38
Hořčík v období laktace	39
Vedlejší účinky léčby magnéziem	39
Závěr	40